skandika fitness

MULTIBENCH PRO

SPECIAL EDITION JOEY KELLY

Joey Kelly

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG

WILLKOMMEN

Bevor Sie beginnen

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihrer Skandika Multibench Pro!

Skandika Trainingsgeräte sind leistungsfähige Qualitätsprodukte, die durch hochwertige Materialien und professionelle Verarbeitung überzeugen. Sie sind optimal geeignet für Ihr Fitnesstraining im privaten Umfeld.

Bitte lesen Sie vor dem Zusammenbau und Gebrauch des Produkts aufmerksam die Anleitung.

Sicherheitshinweise

ACHTUNG: Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

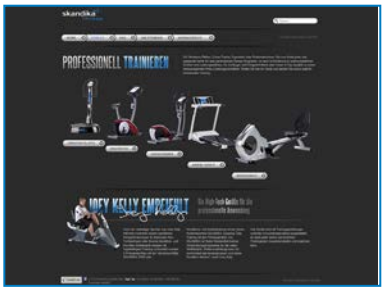
- Wenn Sie anderen Personen das Trainingsgerät geben oder sie auf diesem Gerät trainieren lassen sorgen Sie dafür, dass diese Person das Handbuch gelesen hat.
- Stellen Sie das Trainingsgerät auf einen festen und ebenen Boden.
- Lassen Sie niemals Kinder in der unmittelbaren Nähe des Trainingsgeräts ohne Aufsicht spielen.
- Das Trainingsgerät ist für die Verwendung in Räumen bestimmt.
- Das Trainingsgerät ist ausschließlich für die private Verwendung konzipiert. Bei kommerziellen Gebrauch besteht kein Anspruch auf Garantie.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht in der Nähe von Wasser oder wenn Sie selbst nass sind. Die Verwendung in der Nähe eines Swimmingpools, eines Whirlpools oder einer Sauna ist gefährlich und macht Garantieansprüche null und nichtig.
- Tragen Sie beim Workout passende Kleidung. Achten Sie darauf, dass sich die Kleidung während des Workouts nicht an Teilen des Trainingsgeräts verhakt. Tragen Sie stets Sportschuhe und trainieren Sie niemals barfuß, in Socken oder mit Flip-Flops.
- Dieses Gerät darf nur jeweils von einer Person zu einem Zeitpunkt verwendet werden.
- Überprüfen Sie vor jeder Trainingseinheit, ob sämtliche Teile des Geräts funktionieren und verwenden Sie es nicht, falls dies nicht der Fall sein sollte.
- Wenn Sie sich unwohl fühlen, hören Sie unverzüglich mit dem Workout auf. Verwenden sie nur Originalersatzteile.
- Zum Schutz des Bodens können Sie unter das Gerät eine Matte (Teppich, Plane, etc.) legen.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck.

Bewahren Sie diese Hinweise für den späteren Gebrauch auf.

Inhaltsverzeichnis

Montagezubehör Checkliste 3
Aufbauanleitung 4
Aufwärmen 6
Das Workout 7
Explosionszeichnung 8
Garantiebedingungen 9

Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen
www.skandika.com



Scannen Sie den **QR-Code**
mit Ihrem Smartphone

Montagezubehör Checkliste

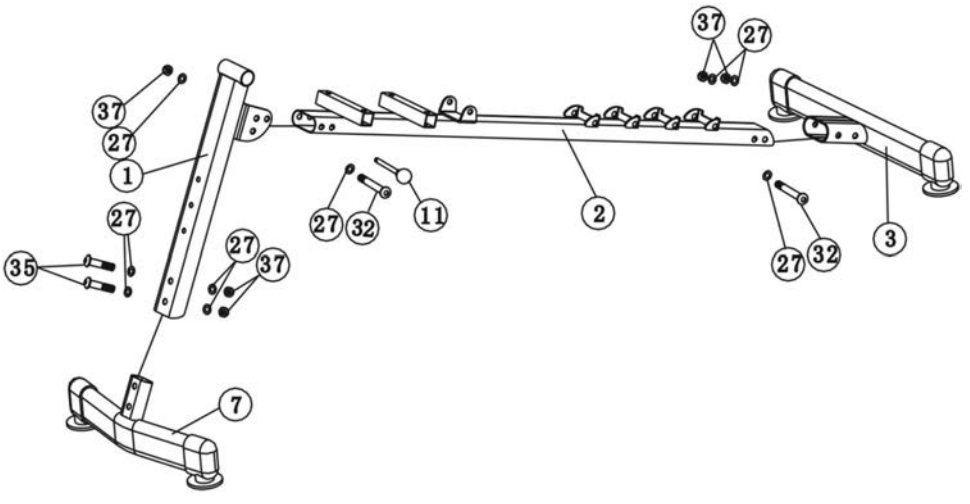
Bitte prüfen Sie das Montageset auf Vollständigkeit.

Nr. 32	M10 x 90	Inbusschraube	3 Stück
Nr. 30	M6 x 28	Inbusschraube	6 Stück
Nr. 33	M10 x 72	Inbusschraube	2 Stück
Nr. 28	M8 x 16	Inbusschraube	6 Stück
Nr. 35	M10 x 42	Inbusschraube	2 Stück
Nr. 29	M6 x 35	Sechskantschraube	4 Stück
Nr. 36	M6 x 52	Inbusschraube	2 Stück
Nr. 27	ø10	Unterlegscheibe	16 Stück
Nr. 26	ø8	Unterlegscheibe	6 Stück
Nr. 37	M10	Sicherungsmutter	9 Stück
Nr. 31	M6	Sicherungsmutter	8 Stück
Nr. 25	ø6	Unterlegscheibe	20 Stück

AUFBAUANLEITUNG

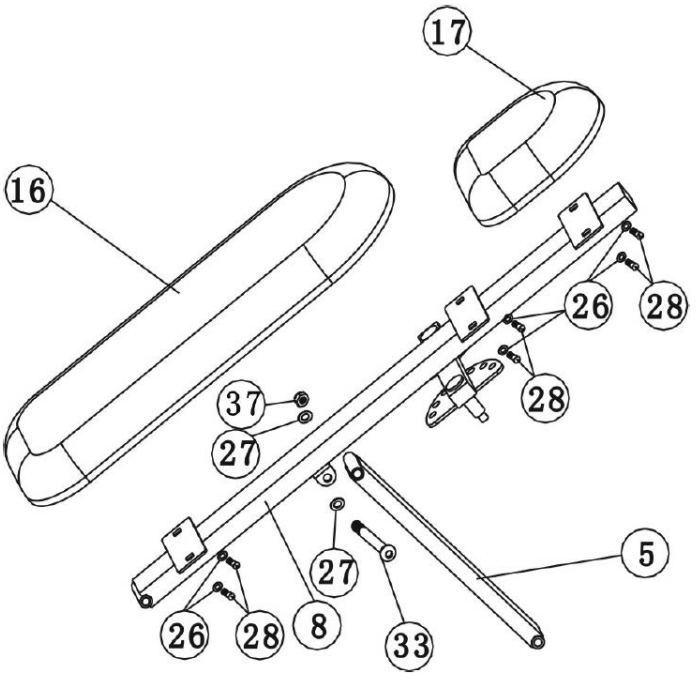
Schritt 1

1. Befestigen Sie den Frontstabilisator (Nr.7) an die Frontachse (Nr.1). Sichern Sie ihn mit zwei M10 x 42 Inbusschrauben (Nr.35), vier ϕ10 Unterlegscheiben (Nr.27) und zwei M10 Sicherungsmuttern (Nr.37).
2. Befestigen Sie die Sitzachse (Nr.2) an die Frontachse (Nr.1). Bringen Sie die Öffnungen in Übereinstimmung. Befestigen Sie beide Achsen mit einer M10 x 90 Inbusschraube (Nr.32), zwei ϕ10 Unterlegscheiben (Nr.27) und einer M10 Sicherungsmutter (Nr.37). Fügen Sie dann den Sicherheitsstift (Nr.11) in das Loch an der Verbindungsstelle zwischen Sitzachse (Nr.2) und Frontachse (Nr.1).
3. Befestigen Sie den Heckstabilisator (Nr.3) an die Sitzachse (Nr.2). Sichern Sie die Verbindung mit zwei M10 x 90 Inbusschrauben (Nr.32), vier ϕ10 Unterlegscheiben (Nr.27) und zwei M10 Sicherungsmuttern (Nr.37).



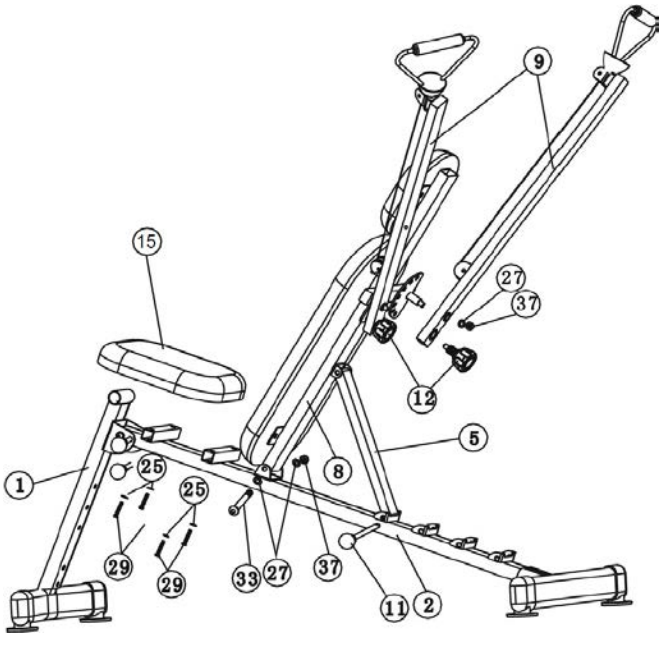
Schritt 2

1. Fügen Sie die Winkelstütze (Nr.5) an die Klammer der Sitzlehnenstütze (Nr.8). Bringen Sie die Öffnungen in Übereinstimmung und sichern Sie beides mit einer M10 x 72 Inbusschraube (Nr.33), zwei ϕ10 Unterlegscheiben (Nr.27) und einer M10 Sicherungsmutter (Nr.37).
2. Befestigen Sie die Lehne (Nr.16) an die Sitzlehnenstütze (Nr.8). Bringen Sie die Öffnungen in Übereinstimmung und sichern Sie beides mit vier M8 x 16 Inbusschrauben (Nr.28) und vier ϕ8 Unterlegscheiben (Nr.26).
3. Befestigen Sie die Kopfstütze (Nr.17) an die Sitzlehnenstütze (Nr.8). Bringen Sie die Öffnungen in Übereinstimmung und sichern Sie beides mit zwei M8 x 16 Inbusschrauben (Nr.28) und zwei ϕ8 Unterlegscheiben (Nr.26).



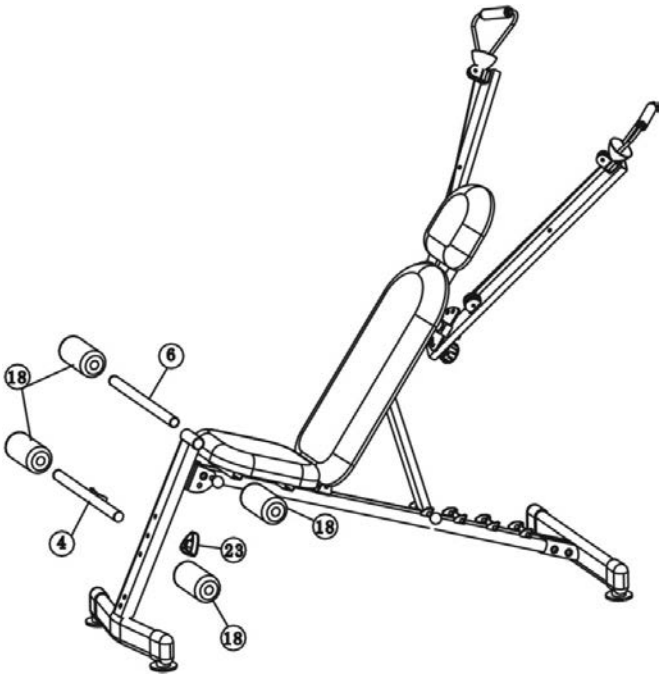
Schritt 3

1. Befestigen Sie Sitzlehnenstütze (Nr.8) an die u-förmige Klammer an der Mitte der Sitzachse (Nr.2). Bringen Sie die Öffnungen in Übereinstimmung und sichern Sie die Verbindung mit einer M10 x 72 Inbusschraube (Nr.33), zwei ϕ10 Unterlegscheiben (Nr.27) und einer M10 Sicherungsmutter (Nr.37).
2. Befestigen Sie die Winkelstütze (Nr.5) an die u-förmige Klammer der Sitzachse (Nr.2). Stellen Sie den Steigungswinkel individuell auf die gewünschte Höhe ein und sichern Sie die Position mit dem Sicherheitsstift (Nr.11).
3. Befestigen Sie die Butterfly-Arme (Nr.9) and die zwei Winkeleinstellungen am hinteren Teil der Sitzlehnenstütze (Nr.8). Sichern Sie beide mit jeweils einer ϕ10 Unterlegscheibe (Nr.27) und einer M10 Sicherungsmutter (Nr.37). Schrauben Sie die zwei M18 Sicherungsknäufe (Nr.12) in das Loch der Seiten der Butterfly-Arme (Nr.9) und das Loch der Winkeleinstellungen. Wählen Sie den gewünschten Winkel und drehen Sie den Sicherungsknauf (Nr.12) jeweils fest.
4. Befestigen Sie die Sitzfläche (Nr.15) an der Sitzachse (Nr.2), bringen Sie die Öffnungen in Übereinstimmung und sichern Sie beides mit vier M6 x 35 Sechskantschrauben (Nr.29) und vier ϕ6 Unterlegscheiben (Nr.25).



Schritt 4

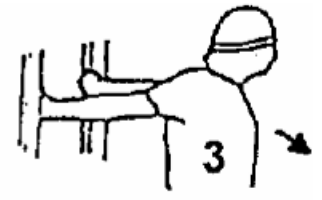
1. Befestigen Sie die kurze Schaumrollenstange (Nr.4) an die Frontachse (Nr.1). Nutzen Sie den Knauf (Nr.23), um die Stange an der gewünschten Position zu befestigen. Schieben Sie zwei Schaumrollen (Nr.18) links und rechts auf das Ende der kurzen Schaumrollenstange (Nr.4).
2. Fügen Sie die lange Schaumrollenstange (Nr.6) zur Hälfte in das Loch am oberen Teil der Frontachse (Nr.1). Schieben Sie zwei Schaumrollen (Nr.18) links und rechts auf das Ende der langen Schaumrollenstange (Nr.6).
3. Die Montage ist beendet.



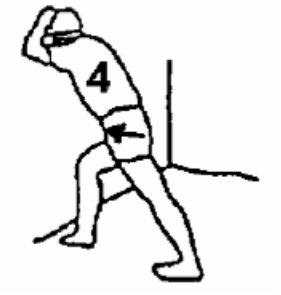
AUFWÄRMEN

15 Sekunden jede Seite

20 Sekunden



20 Sekunden



25 Sekunden

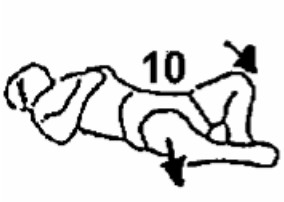
20 Sekunden

20 Sekunden

30 Sekunden

25 Sekunden jedes Bein

30 Sekunden



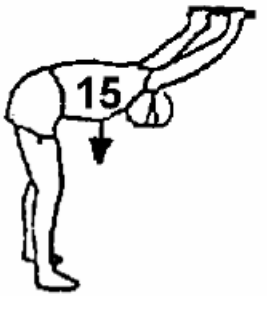
20 Sekunden

5 Sekunden x 3 Wiederholungen

20 Sekunden

20 Sekunden jedes Bein

5 Wiederholungen



15 Sekunden

Allgemeine Regeln für das Workout

1. Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor jedem Workout auf. Gehen oder laufen am Stand sowie leichte Dehnungsübungen sind dafür bestens geeignet.

2. Atmung

Die richtige Atmung während des Workouts spielt eine wichtige Rolle. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Halten Sie während des Workouts die Atmung nicht an.

3. Kleidung und ausreichend Platz

Ziehen Sie bequeme Sportbekleidung an und achten Sie darauf, dass Sie genug Platz zum Ausführen der Übungen haben.
Tragen Sie stets Turnschuhe. Trainieren Sie niemals barfuß oder nur mit Socken oder Flip-Flops.

4. Workout Taktik

Verlangen Sie nicht zu viel von sich selbst und passen Sie die Übungen stets Ihrem Können an.
Beginnen Sie mit wenigen Minuten und steigern Sie sich langsam von Woche zu Woche.
Machen Sie mindestens einen Tag lang Pause zwischen zwei Trainingseinheiten.
Es ist ratsam, vor Trainingsbeginn den Arzt aufzusuchen.

5. Nach dem Workout

Machen Sie leichte Dehnungsübungen nach dem Workout, damit sich der Körper umstellen kann.
So kann sich der Puls langsam normalisieren und der Körper kann sich bei der nächsten Anstrengung schneller erholen, da die metabolischen Abfallprodukte (Laktate) durch diese sanften Übungen nach dem Workout besser abgebaut werden.

6. Schwierigkeitsgrad erhöhen

Wenn es Ihnen keinerlei Mühe mehr bereitet, das Workout längere Zeit hindurch auszuführen, können Sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen.

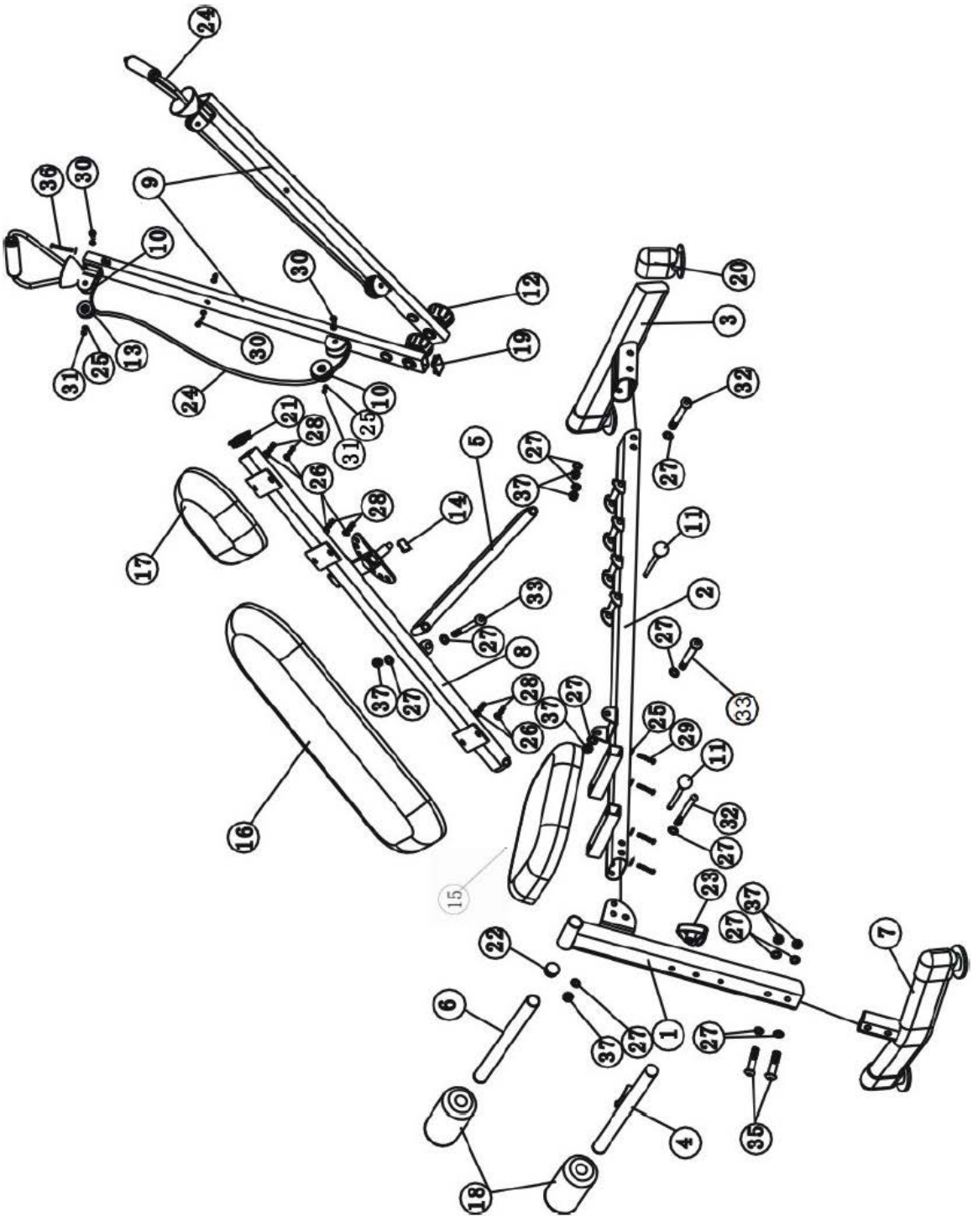
7. Gesundheit

Sollten Sie ziehende Schmerzen in den Muskeln verspüren, hören Sie unverzüglich mit dem Training auf. Ebenso bei Auftreten anderer Schmerzen während des Workouts. Konsultieren Sie zur Sicherheit einen Arzt.

EXPLOSIONSZEICHNUNG

Bei mechanischen Schwierigkeiten jeglicher Art nutzen Sie bitte nachfolgende Explosionszeichnung. Hier sind alle Teile mit einer spezifischen Nummer gekennzeichnet.
Bitte nennen Sie uns diese Nummer, um das Teil gegebenenfalls im Laufe der Garantiezeit kostenlos zu ersetzen. Auch die Versandkosten werden von Skandika getragen.

Nutzen Sie zur exakten Bestimmung der Teile, falls notwendig, bitte das kostenlose Benutzerhandbuch im pdf-Format auf **www.skandika.com**. Hier kann die Zeichnung bis zu 500% vergrößert werden.



GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen.

1. Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einen Fabrikationsfehler beruhen, wenn Sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z.B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind; durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen; durch Eindringen von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.
2. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
3. Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind. Ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung - insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung - oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
4. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
5. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind - soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist - ausgeschlossen.
6. Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantiebedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für einen professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.

Verpackung

Umweltfreundliche und wieder verwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Wellpappe
- Formteile aus geschäumten, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

Entsorgung

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

NOTIZEN

NOTIZEN

Vertrieb & Service durch:
MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Deutschland

WEE-Reg.Nr.
DE81400428

CE RoHS

30072013